

🔪 Difficulté : Facile 🕒 Temps de préparation : 20 min 🍳 Temps de cuisson : 35/50 min



## POULET THAÏ AU CURRY

Un curry épicé et parfumé alliant poulet tendre, lait de coco et épices exotiques pour un voyage aux saveurs audacieuses.

- **Le Poulet** est sélectionnée par Didier de la **Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**poulet**  
180 g



**Riz de Camargue**  
80g



**Curry**  
2 c à soupe



**Gousse d'ail**  
1



**Lait de coco**  
1



**Gingembre frais**  
1cm



**Echalote**  
1



**Poireau**  
1



**Cacahuètes**  
20g



**Coriandre**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Sel et poivre**  
selon votre goût



**Huile de tournesol**  
1 c à soupe

### L'ÉQUIPEMENT

1 casserole , 1 poêle ,

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Saler l'eau et y plonger le riz dedans. Cuisson 12 minutes Réservez le à couvert.

#### ÉTAPE 2

Découpez le blanc de poulet en petits morceaux. Ciselez l'échalote, hachez l'ail et le gingembre Lavez et coupez le poireau en fines demi-lunes. Ciselez la coriandre, coupez le citron en quartiers, et concassez les cacahuètes.

#### ÉTAPE 3

Dans un wok chaud versez une cuillère d'huile et faites y dorer le poulet 3/4 mn. Il ne doit pas être totalement cuit. Salez et poivrez. Réservez le hors du wok.

#### ÉTAPE 4

Dans le même wok, faites revenir l'échalote, l'ail, le gingembre et un peu de curry 2 mn à feu moyen -vif. Ajoutez le poireau, remuez et faites le cuire à couvert 9/11mn jusqu'à ce qu'il est bien réduit et qu'il n'y est plus d'eau. Ajoutez un filet d'huile si les légumes accrochent.

#### ÉTAPE 5

Ajoutez le lait de coco, et poulet au wok. Mélangez puis couvrez et laissez mijoter 5mn. Retirez le wok du feu.

#### ÉTAPE 6

Servez le riz et le curry thaï dans des assiettes creuses, saupoudré de cacahuètes et coriandre.



## CONSEILS ET ASTUCES

Disposez 1/4 de de citron dans chaque assiette afin que chacun puisse en mettre quelques gouttes sur son plat.